SOMNOFIT

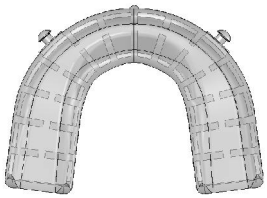
MODE D'EMPLOI

Présentation de l'appareil

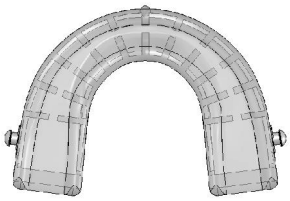
Le Somnofit (Réf. S-02) se compose de :

- Une gouttière supérieure à 2 crochets avants
- Une gouttière inférieure à 2 crochets arrières
- Un thermomètre à flotteur
- Une boite de rangement ventilée
- Un jeu de 6 bandes souples
- Un mode d'emploi.

Gouttière supérieure:



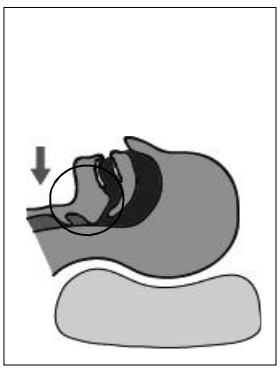
Gouttière inférieure:



Comment agit Somnofit ?

Somnofit est basé sur la solution médicale anti-ronflement connue de l'avancement mandibulaire. Le principe de l'orthèse d'avancement Somnofit, consiste à propulser la mâchoire inférieure en avant de quelques millimètres, afin de dégager l'arrière langue et ainsi libérer le passage de l'air inspiré.
Les très nombreuses études cliniques démontrent l'efficacité du système de l'orthèse mandibulaire comme Somnofit, qui supprime ou réduit considérablement le ronflement et l'apnée modérée dans une grande majorité des cas.

Sans SOMNOFIT
=
ronflement



Avec SOMNOFIT
=
voies respiratoires dégagées

Indications et contre-indications d'utilisation

Somnofit est indiqué pour les cas suivants:
- Ronflement.
- Apnée modérée (consultation médicale conseillée).
- Apnée en utilisation ponctuelle: voyages, camping, bateau, vacances (consultation médicale conseillée).
- Bruxisme (grincement des dents), migraines dues aux tensions mandibulaires.

Somnofit est contre indiqué en cas de:
- Port d'une prothèse dentaire amovible ou port d'une prothèse dentaire partielle manquant de tenue en bouche.
- Douleurs de l'articulation mandibulaire.
- Déchaussement, instabilité de la dentition, mâchoire supérieure ou inférieure comportant moins de 10 dents.
- Utilisateur âgé de moins de 18 ans.

De quoi faut-il également tenir compte ?

Une visite médicale préalable et des contrôles réguliers de la dentition et de la mâchoire sont recommandés.
En cas de doute sur la santé de votre dentition, consulter impérativement votre médecin-dentiste. En cas de fatigue diurne, vous souffrez peut-être d'apnées du sommeil, veuillez consulter impérativement votre médecin pour un bilan complet. Lorsque les gouttières on été formées à la dentition, elles ne peuvent pas êtres réadaptées à une autre personne.

Effets secondaires possibles

-Sensibilité dentaire après dépose au réveil (disparition après avoir serré 3 ou 4 fois les mâchoires)
-Douleurs en avant de l'oreille, s'estompant normalement en quelques jours après un port régulier ou s'aggravant (dans ce dernier cas, utiliser une bandelette d'avancement plus faible, par exemple 4,5 au lieu de 6 ou consulter un médecin)
-Hypersalivation se réduisant après quelques jours d'utilisation régulière, sécheresse buccale, réflexe nauséeux éventuel très rarement observé (disparaît rapidement).
-Modification de la zone d'occlusion dentaire (position relative des mâchoires supérieure et inférieure en position bouche fermée). Si la mâchoire inférieure ne revient pas à sa position d'origine après retrait du Somnofit, cessez le port de l'appareil.

Si des effets secondaires gênants persistent, cessez le port de l'appareil et demandez un avis médical.

Entretien, durée de vie, garantie

Le matin, enlever le Somnofit, nettoyer l'appareil avec une brosse à dents et le placer toute la journée dans un récipient d'eau tiède avec un comprimé de détartrant antibactérien pour dentiers. Jeter le liquide et bien rincer à l'eau claire avant de replacer Somnofit en bouche pour la nuit.
Contrôler régulièrement l'état de l'appareil. En général, la durée de vie est de 8 à 15 mois et dépend de facteurs tels que l'entretien, le serrement nocturne des dents (bruxisme) et l'acidité en bouche. Il ne peut donc pas être garanti pour un temps fixe mais uniquement en cas de défauts de fabrication. Les résultats concernant la réduction du ronflement ou de l'apnée ne peuvent en outre pas être garantis car ils sont dépendants de l'anatomie de l'utilisateur. L'appareil doit impérativement être changé en cas d'apparition de fissures, cassures ou d'une dégradation de la matière.

Adaptation à la dentition (thermoformage) et réglage

La thermo adaptation peut être effectuée par vous-même ou par votre médecin.

- Mettre la pièce supérieure (à 2 crochets avants) et le thermomètre dans une casserole remplie de 7 à 8 centimètres d'eau froide et faire monter l'eau en température (figure 1). Stopper la source de chaleur lorsque le capillaire rouge atteint le repère bleu du thermomètre (température optimale). Laisser la gouttière 3 minutes dans l'eau chaude, puis passer au point 2.

- Sortir la pièce supérieure de l'eau chaude avec une cuillère, la secouer une fois pour éliminer l'eau. Mettez-vous face à un miroir et placer **instantanément** la pièce sur l'arcade supérieure en alignant le trait vertical noir entre les deux incisives centrales.
  Appuyer fortement vers le haut avec les deux pouces placés respective- ment de chaque côté de la mâchoire supérieure, serrer les dents et bien appliquer la gouttière contre le côté des dents avec les doigts. Maintenir la pression pendant 1 minute. Rincer la bouche à l'eau froide pour figer les empreintes en place. Retirer le gouttière. (figure 2).

- Refaire la même opération décrite en 1 pour la pièce inférieure (à 2 crochets arrière, figure 3). Avant de la sortir de l'eau chaude, remettre en bouche la pièce supérieure.
  Sortir la pièce inférieure de l'eau chaude, la secouer pour éliminer l'eau. Placer la pièce inférieure en bouche en la centrant par rapport à la pièce supérieure (les deux traits noirs verticaux devant s'aligner).
  Appuyer fortement vers le bas avec les deux index et serrer ensuite les deux pièces progressivement et fortement avec la mâchoire (figure 4).

- Serrer la mâchoire durant 1 minute

- Enlever les deux pièces et placer la pièce inférieure pendant 2 à 3 minutes dans l'eau froide afin de figer les empreintes.

- Détacher la bande marquée +6 au moyen d'un cutter ou d'une paire de ciseaux. Conserver les autres bandes.

- Fixer la bande souple sur les crochets de fixation de la gouttière supérieure. Le marquage doit être visible extérieurement. Fixer ensuite la bande sur les crochets de la gouttière inférieure. (Figure 5)

- Avant de s'endormir, placer le SOMNOFIT dans la bouche.

Figure 1

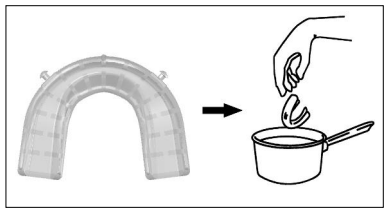


Figure 2

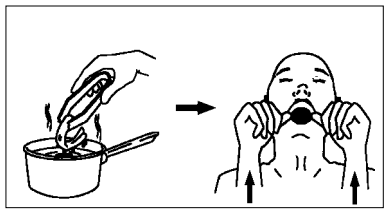


Figure 3

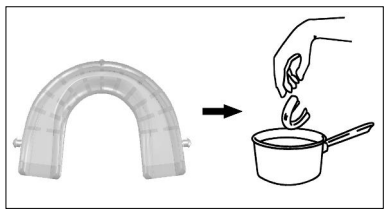


Figure 4

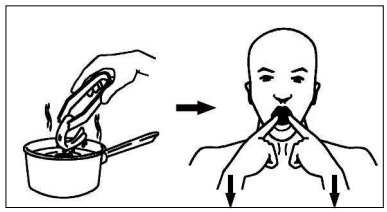
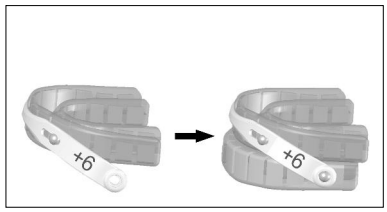


Figure 5



Qualité de l'emprunte dentaire

Le confort et la tenue des gouttières dépend de la forme de la dentition, du nombre de dents et de la qualité de la prise d'empreinte. Vérifier que la forme de votre dentition soit bien imprimée dans la gouttière et si ce n'est pas le cas, refaire le prise d'empreinte en respectant bien la température et en mettant suffisamment de force pour for- mer l'appareil. Les éventuelles parties gênantes en matière thermoformable peuvent êtres coupées avec des ci- seaux ou un cutter.

Règlage de l'avancement mandibulaire

Durant les premières nuits, l'utilisateur doit s'habituer au port de l'appareil et nous conseillons l'utilisation de la bande marquée +6. Ce chiffre représente l'avancement en mm, de la mâchoire inférieure par rapport à la position normale sans SOMNOFIT. Selon la morphologie dentaire, la valeur réelle de l'avancement peut varier. Après quelques nuits d'adaptation, ajustez le réglage en suivant les principes suivants:

-Si la traction de la mâchoire est trop forte et inconfortable, utiliser une bande de valeur inférieure (par exemple +4.5 au lieu de +6).

-Si le ronflement ne diminue pas suffisamment, utiliser une bande de valeur supérieure (par ex.+7.5 au lieu de +6). En général, un avancement de 4.5 à 7.5 mm suffit. En cas d'apnée du sommeil, la vérification de l'efficacité et l'ajustement de l'avancement mandibulaire doivent être réalisés de préférence avec le médecin spécialiste.